وزارة التعليم
Ministry of Education

عَائِلَتِي تُحِبُّ الرِّيَاضَةَ



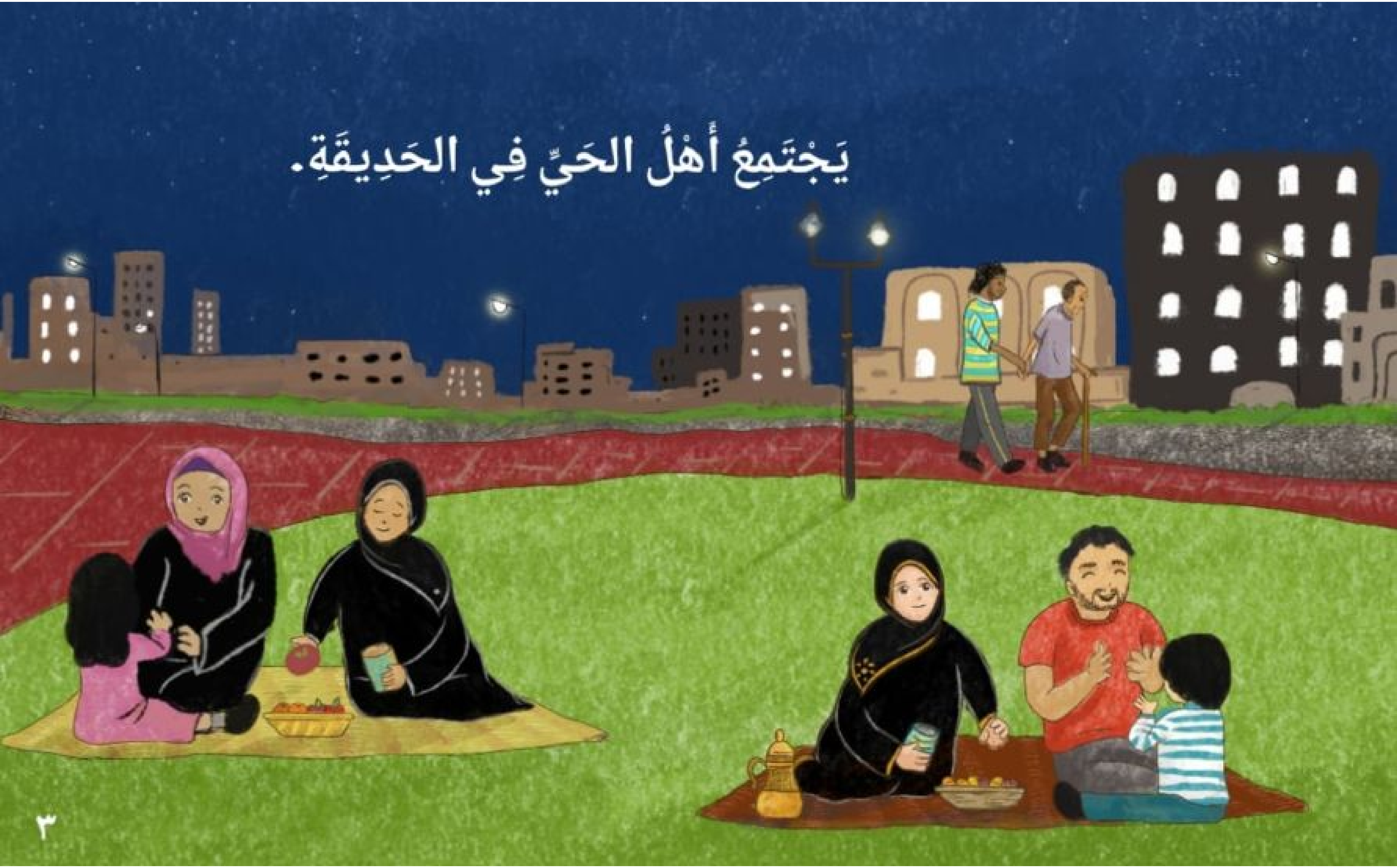
عَصْرَ كُلِّ يَومٍ نَجْتَمِعُ فِي غرفةِ الجلوس،
يَشْرَبُ أَبِي وأُمِّي القَهْوَةَ ويَأْكُلَانِ التَّمْرَ. أَنَا أُحِبُّ التَّمْرَ كَثِيرًا، وآكُلُهُ مَعَهُمَا.
أُحِبُّ هذا الوقْتَ كثيرًا؛ نَتَحَدَّثُ ونَضْحَكُ ونَلْعَبُ مَعًا.



بَعْدَ صَلَّاةِ المَغْرِبِ، وهو وَقْتُ الرِّيَاضَةِ في أسْرَتِنَا، نَذْهَبُ أَنَا وأَخِي أَحْمَدُ
وأُخْتِي نُورَةُ مَعَ وَالِدِي إلى حَدِيقَةِ الحَيِّ.



يَجْتَمِعُ أَهْلُ الحَيِّ فِي الحَدِيقَةِ.




تَلْعَبُ أُخْتِي نُورَةُ مَعَ صَدِيقَاتِهَا رِيَاضَتَهَا المُفَضَّلَةِ، وَهِيَ نَطُّ الحَبْلِ.



يَلْعَبُ أَخِي أَحْمَدُ مَعَ فَرِيقِ الحَيِّ لِكُرَةِ القَدَمِ. أَتَمَنَّى أَنْ يَفُوزَ فَرِيقُهُ!


أَمَّا أَنَا فَأَكُونُ قَرِيبًا مِنْ أَبِي؛ أَلْعَبُ بِالمَرَاجِيحِ مَعَ أَبْنَاءِ الجِيرَانِ.

أُمِّي تُحِبُّ أَنْ تَذْهَبَ إلى النَّادِي، تَرْتَدِي مَلَابِسَ الرِّيَاضَةِ،
ولا تَنْسَى قَارُورَةَ المَاءِ.



يُحِبُّ أَخِي سَامِي رِيَاضَةَ السِّبَاحَةِ، فَهُوَ يَذْهَبُ بِانْتِظَامٍ إلى النَّادِي، وَيَأْخُذُ مَعَهُ حَقِيبَةً فِيهَا مَلابِسُ السِّبَاحَةِ وَنَظَّارَةُ العَوْمِ.



يَرْكَبُ أَخِي سَامِي مَعَ أُمِّي فِي سَيَّارَتِهَا.
نَادِي سَامِي قَرِيبٌ مِنْ نَادِي أُمِّي الرِّيَاضِيِّ.



اليَومَ أَقُولُ لِوَالِدِي، أُرِيدُ أَنْ أَرْكُضَ مَعَكَ.



يَشْرَحُ لِي أَبِي كَيْفَ نَقُومُ بِالإِحْمَاءِ قَبلَ بِدْءِ
الرَّكْضِ حتى يَسْتَعِدَّ الجِسْمُ.



أَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ وأنا أَرْكُضُ مَعَ أَبِي؛
نَضْحَكُ مَعًا؛ يَسْبِقُنِي أَحيَانًا، وَأَحْيَانًا أَسْبِقُهُ.



عِنْدَمَا نَنْتَهِي مِنَ الرَّكْضِ نَقُومُ بِتَمَارِينِ الاسْتِطَالَةِ.
هيَّا يا عَضَلَاتِي تَمَدَّدِي؛



أهلًا.. أهلًا.. هذا ابنُ عَمِّي يُحِبُّ قِيَادَةَ دَرَّاجَتِهِ
الهَوَائِيَّةِ حَوْلَ الحَدِيقَةِ.



عِنْدَمَا أَكْبُرُ سَأَتَعلَّمُ السِّبَاحَةَ وَرُكُوبَ الخَيلِ.
وأنتَ مَاذَا تُرِيدُ أَنْ تَتَعَلَّمَ؟

